

l'ordonnance et le conseil

Les kits de glycémie mode d'emploi



La surveillance de votre glycémie est une partie essentielle de la gestion de votre diabète. Ce suivi régulier, indispensable dans le diabète de type 1 insulino-dépendant est réalisé à l'aide d'un lecteur de glycémie. Ce lecteur est présenté dans un kit qui comprend le lecteur, l'auto piqueur, des lancettes et bandelettes réactives.
Cet appareil permet de mieux s'impliquer dans son traitement et pour le diabétique de type 1 d'adapter les doses d'insuline.
Pour le diabétique de type II ces mesures régulières ne remplacent pas la mesure de l'hémoglobine glyquée qui reflète la glycémie sur 3 mois.

COMMENT SE FAIT L'AUTO MESURE ?

➜ Tout d'abord, il faut prélever une goutte de sang au bout du doigt à l'aide de l'auto piqueur, il s'agit d'un prélèvement capillaire. L'auto piqueur est muni d'une lancette (c'est la fléchette qui va piquer le doigt). Il faut choisir la profondeur de pénétration de l'aiguille en fonction de l'épaisseur de la peau. L'auto piqueur est réglable, on commencera toujours par la plus faible possible. Le but est d'avoir le minimum de douleur et une goutte de sang suffisante pour avoir une lecture correcte de votre appareil.

➜ **Le choix du site de prélèvement :** c'est à dire l'endroit où vous allez piquer le doigt est important.

Il faut éviter le pouce et l'index.

On va privilégier le coté de la dernière phalange par rapport à la pulpe du doigt car cette zone est plus irriguée et moins douloureuse.

Il faut changer de site à chaque prélèvement. Certains kits sont équipés pour des prélèvements sur site alternatif : on peut prélever au niveau de l'avant bras ou de la cuisse. Attention : ces sites sont déconseillés par les spécialistes car les résultats sont variables donc peu fiables.

➜ **Avant le prélèvement :** il faut aussi vous laver les mains à l'eau chaude en les savonnant correctement. Ceci à pour but de stimuler la circulation sanguine. Séchez avec un linge propre.

• Préparez votre lecteur en introduisant une bandelette ou une électrode selon le modèle de l'appareil qui va s'allumer. Sur l'écran apparaît une goutte qui clignote. C'est prêt !

Il ne faut pas utiliser de produit désinfectant car la mesure sera faussée.

Massez le doigt sur lequel vous allez prélever le sang de la paume de la main vers l'extrémité afin de stimuler l'afflux du sang.

Il faut prendre une lancette neuve à chaque fois !

➜ **Pendant le prélèvement :** il faut pincer la zone à piquer entre le pouce et l'index de la main opposée, ce pincement permet encore de favoriser l'afflux de sang et de diminuer la douleur de la piqûre.

Quand la taille de la goutte est suffisante, déposer celle ci sur la zone de dépôt

ou d'aspiration selon le type de lecteur utilisé.

Une fois la mesure effectuée, comprimez la zone piquée avec une compresse pour arrêter le saignement si besoin.

➜ **La lecture du résultat est quasi instantanée.**
La mesure de la glycémie est exprimée en mm/l ou mg/dl selon l'unité programmée. C'est plus souvent le mg/dl qui est employé !

➜ **Éliminez ensuite bandelette et lancette** dans un conteneur pour déchets à risques infectieux que vous aura remis votre pharmacien.

Pour les suivi des résultats, il est conseillé de noter les mesures faites sur un petit livret de suivi individuel du taux de glycémie.

QUELQUES PRÉCISIONS

• Votre appareil a été étalonné avant utilisation mais vous pouvez refaire cet étalonnage avec une solution de contrôle que le laboratoire peut vous fournir. Ceci permet de vérifier le bon fonctionnement de votre appareil mais aussi d'assurer la fiabilité des résultats en cas de données aberrantes !

• N'oubliez pas de renvoyer la carte de garantie de votre appareil. Votre pharmacien peut vous aider à la remplir. Pendant 4 ans votre lecteur peut être remplacé en cas de dysfonctionnement. Un n° vert est à votre disposition pour vous procurer carnet de suivi et piles.

• La sécurité sociale prend en charge le remboursement d'un auto piqueur par an et d'un lecteur de glycémie tous les 4 ans.

• Ces appareils sont fiables mais il existe une marge d'erreur de 10 %.

• Attention, certains appareils ont besoin d'un codage à chaque fois que vous changez de lot de bandelette ou d'électrodes : il faut alors coder votre lecteur soit avec le nouveau code qui se trouve sur la boite de la bandelette sous la forme d'un n° à introduire manuellement soit sous la forme d'une puce électronique qui remplacera la précédente dans le lecteur. Les lecteurs de nouvelle génération n'ont plus besoin de codage.

Vérifiez que vos bandelettes ne soient pas périmées car risque d'erreur ou de non fonctionnement de l'appareil.

➜ **Conservez bandelettes et lancettes à température raisonnable :** elles supportent mal humidité, grands froids et fortes chaleurs.

Si vous devez les transporter, conservez les dans leur emballage d'origine, le tout au besoin dans une pochette isotherme sans ajout de glace !

